

الطريق إلى بئر السبع

قرار تاريخي اتخذته الوزارة في القدس أمس

يوم القدس برعاية الحسين

التنقيب عن البترول في منطقة تبيت



جلالة الملك المعظم لدى وصوله الى مبنى مجمع الدوائر الحكومية في القدس ويرى في شرف استقبال جلالة دولة الرئيس التلوهوني والوزراء والقادة العالم للقوات المسلحة ومدير الامن العام. وفي الصورة الثانية جلالة يترأس جلسة مجلس الوزراء في القبة المقدسية

تحت إشراف
تدعى - دويت - عين السيد هوفوت
حاكم قبرص السابق ومندوب بريطانيا
السابق في مجلس الوصاية التابع للأمم
المتحدة لليلة الاثنين في القبة المقدسية
الطارية - وستون السير هيو مهمة
التدوير البريطاني الدائم لدى الأمم
المتحدة - وجاء تيمنه مقعة تيمنه
عدد آخر من الوزراء وشيوخ البلدية
الغنية لاحتفال مناس في حكومة
الستر هارولد وكسوف العمالية الجديدة
البقية على صفحة ٥ عمود ٣

استقبال الحسين
في بغداد
آيت أحمد
في الجزائر

عرض لخروشوف
لا لقاء محاضرات مرحبه
ملبورن - دويت - بعث
بحسب تقايات مليوني الذي
المستر خروشوف تعرض عليه
القيام بالقاء محاضرات مرحبه
في كل من الولايات المتحدة
واستراليا مقابل مبلغ ٢٠٠٠٠
دولار - وصرح المستر جيون
سميث عضو القارة للمصفيين
امس بان هذا العرض جدي
وكانت القارة قد عرضت على
الرئيس السوفياتي السابق مبلغ
١٠٠ ألف دولار عن كل من ١٠٠
محاضرة يلقيها في مواسم بارزة

للجهاد
تتفق لاي في الجاهل على ان يتركه وحده

آخر خبر
الساعة الثالثة صباحا
جونسون يتهم خروشوف بارتكاب المغامرات
ويعلن : حكومة العمال تتمتع بثقة اميركا
واشنطن - أعلن الرئيس جونسون في خطاب القاء في ساعة مبكرة من صباح
اليوم - الاثنين - ان القيادة السوفياتية الجديدة قد تباعدت حثتها عندما اكدت
انها مسهمة على البحث عن السلاخوناشونجونسون الصين الشيوعية الانضمام
الى معادته على التجارب النووية
ولي معرض تعلقه على تهيئة المستر البقية على صفحة ٦ عمود ٥

تعليمات الامتحان
شهادة الدراسة
الثانوية العامة
سنة ١٩٦٥

AL-JIHAD Arabic Daily Newspaper JERUSALEM - JORDAN Vol. 13 No. 3457 Mon. 19 Oct. 1964

(٦ صفحات ١٥ فلسا)

القدس - الاثنين ١٩ تشرين الاول ١٣٨٤ جمادى الثاني ١٣٨٤ العدد ٣٤٥٧ السنة الثالثة عشرة

راسك يتوقع حدوث أزمات بين روسيا والعالم العربي!

خروشوف دافع عن نفسه
جونسون يدعو روسيا للتوبة في كل الدولة
واشنطن - بعث الرئيس الاميركي جونسون بتنهائيه
امس الى السيد الكسي كوسيجين رئيس الحكومة السوفياتية
الجديدة خليفة السيد خروشوف وجاء في رسالة الرئيس
جونسون قوله ان الولايات البقية على صفحة ٥ عمود ٨



جلالة الملك المعظم يستقبل سمو الامير محمد وسمو الاميرة فريال لدى وصولهما مطار عمان اول امس

شروط امتحان الشهادة الثانوية العامة
الإعدادية ليست شرطاً لهذا العام
الزبائات المعطى والصغرى للمعلمات وشروط النجاح
عمان - ينشر «الجهاد» تعليمات امتحان شهادة الدراسة الثانوية العامة لعام ١٩٦٥ وهي
يمكن من الأهمية ليطالع عليها الآلاف من أبناء الجيل الصاعد والياؤهم
وتتضمن هذه التعليمات مادة
تعطى فرصة جديدة لابنائنا
في هذا العام وهذا اجراء تشكر
عليه وزارة التربية وهذه المادة
لا تشترط بان تكون الشهادة
الاول التي كانت كجة انتقاء الموظفين
البقية على صفحة ٥ عمود ٤

اسماء الموظفين
الذين قررت الوزارة ترفيعهم
عمان - اقر مجلس الوزراء في
جلسة الاخيرة ترفيعات موظفي الصف
الاول التي كانت كجة انتقاء الموظفين
البقية على صفحة ٥ عمود ١

الحسين ترأس جلسته للوزارة بالقدس
استقبال ارفع لجلسته واقتضاه المجمع الحكومي
عاهل الأردن يزور كافتة أخاء وملكته الوفيين
ارتاج ضياع سينما في صور طامسة فلسطين

القدس - تفضل حضرة صاحب الجلالة الملك الحسين المعظم فتراس جلسة مجلس
الوزراء التي عقدت امس في مجمع الدوائر الحكومية بالقدس في الساعة الثانية عشرة
والنصف استمرت حوالي ساعة ونصف الساعة - وقد حضرها بالإضافة الى السادة الوزراء

الزيارات السامية
تقابل بالاغنياء والترحاب
تأبى - كان تصريح وزير الاعلام
السيد صلاح ابو زيد القائل بان حضرة
صاحب الجلالة الملك المعظم سيخوف
البقية على صفحة ٥ عمود ٢

أوسمة رفيعة
لعدد من الوزراء
القدس - تقبل حضرة صاحب
الجلالة الملك الحسين المعظم قائم الامم
زيارته للبلدية المقدسية امس بوسام
البقية على صفحة ٦ عمود ٧

راسك يتوقع
ازمات حادة مع روسيا
واشنطن - قال المستر دين راسك
وزير خارجية اميركا في مؤتمر صحفي
البقية على صفحة ٦ عمود ٤

اعتقال التكريتي
في بغداد
بغداد - اقلية - ذكرت صحيفة
الفرس الجديد من ان زعيم الجيو
السابق حرمان التكريتي الذي وصلته
بانه عضو في القيادة القومية لكتائب
البقية على صفحة ٥ عمود ٢

حديث الجهاد
يوم القدس
للقدس منزلة خاصة في
قلب الحسين
هذا واقع لا ريب فيه
واقع لسه اهل المدينة
للقدس - وسكان المملكة
وغيرهم من الاقطار العربية
فما من حكومة تولت الحكم
في هذا البلد - الا اهتمت بهدي
والصين - بوجوب رعاية القدس
والعناية باهلها واعمارها
وانعاشها - بشكل يحفظ
عليها مكانتها القدسية - بين
سائر الامم والشعوب
ولقد اراد جلالة الحسين
القديم - ان يستهل زيارته
القبلية - لانياء اسرته الاردنية
بزيارة القدس - العاصمة
الروحية - التي خلق عليها
جلالته - من جهده وشعوره
البقية على صفحة ٦ عمود ٦

تعيين سماعة الجعبري
رئيسا لبلدية الخليل
القدس - قرر مجلس الوزراء
جلسة التي عقدها في القدس امس
الوافقة على تعيين سماعة الجعبري
على الجعبري رئيسا لبلدية الخليل
عقب استقالة السيد عبد الحافظ
الذي عين عضوا في اللجنة التنفيذية
للمجلس التشريعي

انجاز الفصح
علمت «الجهاد» انه من المتوقع
علاء بناء محطة تلفزيون في الاردن خلال
الاسبوعين القادمين - على ان تشترك
فيه شركات التلفزيون المالية
البقية على صفحة ٦ عمود ٨

انجاز الساعة
علمت «الجهاد» - ان شركة
ميكون للتقنية من البترول ستبدأ قريباً
بالتنقيب عن البترول في منطقة بيت لحم
وبيندي الخصصون في الشركة تقاؤلا
ملحوظا بملكية المشرق على البترول
● صرح السيد قري طوقان وزير
البقية على صفحة ٦ عمود ٨

رسالة لوزير الاعلام
من عبد القادر حاتم
عمان - تلقى السيد صلاح ابو زيد
وزير الاعلام رسالة امس من الدكتور عبد
القادر حاتم نائب رئيس الوزراء تشنون
البقية على صفحة ٦ عمود ٢

تهنئة الامير محمد
بهتاتية عودته الميمونة
بعث قائد كتبة الامير محمد البرقة
التالية الى سمو بهتاتية عودته من
اوربا :
حضرة صاحب السمو الملكي الامير
محمد المعظم - عمان
لقد كان لسماعتنا نيا عودتكم السلي
البقية على صفحة ٦ عمود ٧

اعلان
يعلم مكتب المحقق العسكري السعودي بعمان
عن رغبته في التعاقد مع مترجم لغة عبرية يجيدها كتابة
وقراءة ومحادثة بقصد السفر للمملكة العربية السعودية
فعل الراغبين مراجعة مكتب المحقق العسكري السعودي
مستسجبا منه جميع المؤهلات العلمية اللازمة للاطلاع عليها
واطلاعه على الشروط المطلوبة
العنوان : جبل عمان - الدوائر الثاني - خلف السفارة المغربية
امام تكسي الخيام - مكتب المحقق العسكري السعودي
تلفون ٤١٣٠٠

في المخيمات بين صور النكبة :

الكاتبة البريطانية العرة - أثيل منين -

بقلم: فائزة عبد المجيد

ليس هناك من فضيلة كالشجاعة على الجهر بالحق والآلة والجلد لمحاربة الظلم. ولم تكن الكاتبة الإنجليزية أثيل منين إلا واحداً من هؤلاء الذين دفعهم مبادئهم لوقوف جانب الشعوب المكافحة لحريتها ووجودها بالسلاح الذي لا يقبل بكلمة الحق، ليكون منها القوة التي تزلزل الباطل والإيمان العظيم بقضية شعب في قصصها الإنسانية الكبرى: «الطريق إلى بيت السبع».

ولقد رأيت أن أكون مع الكاتبة العرة في زيارتها لبعض مخيمات المماندين في منطقة نابلس - منذ عامين - وأن أشهد تلك الحصة الملمسة التي تحولت إلى عمل أدبي عرفه معنى الحب الحقيقي للإنسانية الجريح ليسجلها لا كمنفعة

خطر القنب

أرحموهم ..

رأيت وقد اتكا على جدار، مسمكاً برأحه يده اليسرى يعصرها ضاغطة باسائه على شفتيه ويتأوه بألم عظيم، وكان الدم يتزفر من بين أصابعه ويحاول أن يوقفه ببعض القشور المذقة - ورأه بعض القاطنين في الحى فاسرعوا إلى معالجة يده المتضررة ..

وسألت عنه فعرفت أنه - جامع قمامة الحى - وأنه جرح من شفرة حادة رماها أحدكم - هكذا - في سلة المهملات ..

كم شعرت بالأسى والاسف عندما علمت بأنها المرأة العائرة التي يصاب فيها بشل هذا الحادث ..

مسكين ... انه ضحية الشعور بعدم المسؤولية

ورأيت لحاله فان رأيت به الضلّل لن يعوض له الدم الذي يهرقه وهو يقوم بجمع فضلات الأكادم .. فلربما سبب له الجرح زليفا أو تسهما فمن يأبسه له ؟

هل يستطيع مع فقره ان يشتري الدواء اللازم لمعالجته وهو الذي يعالج الناس من أسوأهم لينتزعوا دماءه ..

انني أؤجها كلمة صارخة الى اصحاب القسمات الحية ان يشعروا مع من يتدفونهم ولا يلقوا كيفما اتفق ما من شأنه ان يسبب الاذى لأولئك الذين يعملون بصمت .. وما أكثرهم .. افلا اقل من ان نرحمهم ؟ سامي محرز - عمان

معجزة علمية جديدة ..

تتحدى العقل الإلكتروني وتحتل مكانه

لقد كان العقل الإلكتروني حتى عهد قريب معجزة هذا العصر ولكن الجهاز الجديد الذي يطأنا اليوم يتحدى المعجزة نفسها .. ويتفوق عليها .. بما له من امكانيات واسعة ..

وقدوات ضخمة ..

ان الحديث عن جهاز - كمبيوتر - أي سي - سي - ١٩٠٠ - حديث يدور

الراسي لانه يتجاوز كل اطلال الانسان وتصوره .. ومن كان كادراً للعلماء الذين توسلوا الى ابتعاذ هذا الجهاز المعجز على عدم تسمية بالعقل الإلكتروني واسمه بالكمبيوتر طرأ ١٩٠٠

ان كمبيوتر أي سي سي ١٩٠٠

افتتح الباب على مصراعيه لاضمحلال سيطرته العالم في الصناعة والتجارة والعلوم ويضع في متناول شعوبه اداة لم يعرف مثلها من قبل لتقدم التطور والعصران .. ونعصرها - فريدا باعرا ..

يتمتع في قاعات بالغ الامية والاسر

بصحة المماندين في كل ميدان .. الطبيب والمهندس .. والموظف .. والمقاوم والحاسب .. والباحث الاجتماعي

انهم يقبلون في كل منهم .. اجابات الدقيقة الشاملة .. والتأجيل الصحيحة .. في فترة القرب الى الخيال وفي دلالة كلمة ..

فإذا اردت النبوة ان تقيم على سبيل المثال - مدينة كالملة جديدة - واحتاجت الى تخطيط علمي دقيق لا شأ، فلهذا تدرج بك ما تضمنه من احتياجات ومرفق وتوزيع فان كمبيوتر أي سي سي ١٩٠٠ يقوم في فترة قياسية بتقديم هذا التخطيط الشامل على اكمل وجه

يحلم به الانسان .. ودون اقل خطأ .. وبجهد هذا الجهاز المعجز ..

يستطيع كمبيوتر أي سي سي ١٩٠٠ ان يقدم خدماته لتشغيل المنع او المؤسسة التجارية او الاقتصادية او

تخطيط مشروع علمي او تعليمي او احتياطي او تقني او حربي ..

ويشيد بعد ذلك السؤال ..

وكيف يقوم كمبيوتر أي سي سي ١٩٠٠ بهذا العمل العجيب ؟

تقول الخفايا العلمية على لسان العلماء الذين ابتدعوا جهاز المعمر ان يقوم بهذا العمل عن طريق سرعة الاء والتخزين وتداول الارقام .. ثم اعطاء اقراوات محددة ..

شكرا وتقدير

جيتن - الى الجرائد يتقدمون بغالب شكرهم وتقديرهم الى الدكتور

البارع السيد خليل طوقان الذي بفضل الله ورعايته تم شفاء عميدهم

انجاس سامي الحاج يوسف كما تقدم بالشكر الى رئيس مستشفى الشفاء الدكتور خالد طبع ومرفقاتهم ومعرضي المستشفى اكثر الله من امثالهم وجزاهم خير الجراء

عن ال الجرائد

عصام سامي الجرائد

مذكورة دعوة

محكمة الحقوق بعمان

رقم الدوى الاساسي ٤١٣٩ - ٦٤ اسم المدعي عليه وشهرته ومحل اقامته عيسى سالم المبركات مجبول محل الاقامة بعمان بعمان محكمه حقوق



كيف تتخلصين من السمينة بلا مشقة ؟

برنامج غذائي يحقق لك «الريجيم» المطلوب

سيدتي ، انستي : هل تريد ان يخف وزنك ١٠ كيلوغراما خلال الشهر ؟ ان لا تشرعي بما نصفه لك هنا منذ الان . يمكنك ان تتطقي هدفك دون ان تعلمي نفسك على الجوع او تقليل كميات الطعام التي تتناولينها عادة . ولا الألوان التي تشتهين تناولها ، او ترغمين نفسك على شراء الادوية والمقايير المرتفعة التي تصلح لهذا الغرض . وتصلح فترة الاجازة للمرأة العاملة بصورة خاصة لتتفككها تقريظها هنا . بسبب توفر الوقت اللازم لذلك . فافلا ما نفلت البرنامج استطعت ان تتخلصي من طبقات السمن التي تكسو جسمك وفي تشرعي بعدها بالازدياح . والقبطة .

ولكن يحسن تطبيق هذه التوجيهات ، يجب السير على القواعد التالية : ١ - الاستغناء عن تناول السكر في الايام التي يقتصر فيها على تناول المواد الغذائية والتشوية . ويستغنى هنا عن السكر بمادة السكرين كما يفعل الصابون بمرضى السكر كما ان ٢ - افلا صنف وتجمع ما ، ليس الجسم خلال ذلك . وهو ما يلاحظه الجسد . يبعد في هذه الحالة الى تقليل كميات الملح التي تستعمل عادة في الطعام .

وتعود فائدة هذا النظام الغذائي الى ان السمنة الى الموائل التالية : لا يستعمل الجسم القليل . باختزان المواد الدهنية التي يتناولها خلال الايام

القصبة التي يقتصر فيها على تناول المواد الدهنية والتشوية وازدياد وزنه بذلك . لان المواد الزلالية تحتاج الى شئ من المواد التشوية في تقريظها يوما

في المواد التشوية لا يجري تناولها خلال القصبة ايام التشوية ، لا يحصل في الحالة هذه ان تخزن للمعدة في الجسم . فها يقوم الجسم بتحويل المواد الدهنية الفائضة عن حاجته الى استينون يقادر الجسم بعدها عن طريق الكليتين .

واذا مدت مدة الانتصار على تناول المواد الدهنية الى اكثر من خمسة ايام ، اي ذلك الى ايام الاثنين والثلثاء ، وبالتالي ما يسمى بـ «تسم العنوسة» . ولهذا يشرع

برنامج الطعام ولكن يحسن تطبيق هذه التوجيهات ، يجب السير على القواعد التالية : ١ - الاستغناء عن تناول السكر في الايام التي يقتصر فيها على تناول المواد الغذائية والتشوية . ويستغنى هنا عن السكر بمادة السكرين كما يفعل الصابون بمرضى السكر كما ان ٢ - افلا صنف وتجمع ما ، ليس الجسم خلال ذلك . وهو ما يلاحظه الجسد . يبعد في هذه الحالة الى تقليل كميات الملح التي تستعمل عادة في الطعام .

وتعود فائدة هذا النظام الغذائي الى ان السمنة الى الموائل التالية : لا يستعمل الجسم القليل . باختزان المواد الدهنية التي يتناولها خلال الايام

القصبة التي يقتصر فيها على تناول المواد الدهنية والتشوية وازدياد وزنه بذلك . لان المواد الزلالية تحتاج الى شئ من المواد التشوية في تقريظها يوما

في المواد التشوية لا يجري تناولها خلال القصبة ايام التشوية ، لا يحصل في الحالة هذه ان تخزن للمعدة في الجسم . فها يقوم الجسم بتحويل المواد الدهنية الفائضة عن حاجته الى استينون يقادر الجسم بعدها عن طريق الكليتين .

واذا مدت مدة الانتصار على تناول المواد الدهنية الى اكثر من خمسة ايام ، اي ذلك الى ايام الاثنين والثلثاء ، وبالتالي ما يسمى بـ «تسم العنوسة» . ولهذا يشرع

برنامج الطعام ولكن يحسن تطبيق هذه التوجيهات ، يجب السير على القواعد التالية : ١ - الاستغناء عن تناول السكر في الايام التي يقتصر فيها على تناول المواد الغذائية والتشوية . ويستغنى هنا عن السكر بمادة السكرين كما يفعل الصابون بمرضى السكر كما ان ٢ - افلا صنف وتجمع ما ، ليس الجسم خلال ذلك . وهو ما يلاحظه الجسد . يبعد في هذه الحالة الى تقليل كميات الملح التي تستعمل عادة في الطعام .

وتعود فائدة هذا النظام الغذائي الى ان السمنة الى الموائل التالية : لا يستعمل الجسم القليل . باختزان المواد الدهنية التي يتناولها خلال الايام

القصبة التي يقتصر فيها على تناول المواد الدهنية والتشوية وازدياد وزنه بذلك . لان المواد الزلالية تحتاج الى شئ من المواد التشوية في تقريظها يوما

في المواد التشوية لا يجري تناولها خلال القصبة ايام التشوية ، لا يحصل في الحالة هذه ان تخزن للمعدة في الجسم . فها يقوم الجسم بتحويل المواد الدهنية الفائضة عن حاجته الى استينون يقادر الجسم بعدها عن طريق الكليتين .

واذا مدت مدة الانتصار على تناول المواد الدهنية الى اكثر من خمسة ايام ، اي ذلك الى ايام الاثنين والثلثاء ، وبالتالي ما يسمى بـ «تسم العنوسة» . ولهذا يشرع

برنامج الطعام ولكن يحسن تطبيق هذه التوجيهات ، يجب السير على القواعد التالية : ١ - الاستغناء عن تناول السكر في الايام التي يقتصر فيها على تناول المواد الغذائية والتشوية . ويستغنى هنا عن السكر بمادة السكرين كما يفعل الصابون بمرضى السكر كما ان ٢ - افلا صنف وتجمع ما ، ليس الجسم خلال ذلك . وهو ما يلاحظه الجسد . يبعد في هذه الحالة الى تقليل كميات الملح التي تستعمل عادة في الطعام .

وتعود فائدة هذا النظام الغذائي الى ان السمنة الى الموائل التالية : لا يستعمل الجسم القليل . باختزان المواد الدهنية التي يتناولها خلال الايام

القصبة التي يقتصر فيها على تناول المواد الدهنية والتشوية وازدياد وزنه بذلك . لان المواد الزلالية تحتاج الى شئ من المواد التشوية في تقريظها يوما

في المواد التشوية لا يجري تناولها خلال القصبة ايام التشوية ، لا يحصل في الحالة هذه ان تخزن للمعدة في الجسم . فها يقوم الجسم بتحويل المواد الدهنية الفائضة عن حاجته الى استينون يقادر الجسم بعدها عن طريق الكليتين .

واذا مدت مدة الانتصار على تناول المواد الدهنية الى اكثر من خمسة ايام ، اي ذلك الى ايام الاثنين والثلثاء ، وبالتالي ما يسمى بـ «تسم العنوسة» . ولهذا يشرع

برنامج الطعام ولكن يحسن تطبيق هذه التوجيهات ، يجب السير على القواعد التالية : ١ - الاستغناء عن تناول السكر في الايام التي يقتصر فيها على تناول المواد الغذائية والتشوية . ويستغنى هنا عن السكر بمادة السكرين كما يفعل الصابون بمرضى السكر كما ان ٢ - افلا صنف وتجمع ما ، ليس الجسم خلال ذلك . وهو ما يلاحظه الجسد . يبعد في هذه الحالة الى تقليل كميات الملح التي تستعمل عادة في الطعام .

وتعود فائدة هذا النظام الغذائي الى ان السمنة الى الموائل التالية : لا يستعمل الجسم القليل . باختزان المواد الدهنية التي يتناولها خلال الايام

القصبة التي يقتصر فيها على تناول المواد الدهنية والتشوية وازدياد وزنه بذلك . لان المواد الزلالية تحتاج الى شئ من المواد التشوية في تقريظها يوما

في المواد التشوية لا يجري تناولها خلال القصبة ايام التشوية ، لا يحصل في الحالة هذه ان تخزن للمعدة في الجسم . فها يقوم الجسم بتحويل المواد الدهنية الفائضة عن حاجته الى استينون يقادر الجسم بعدها عن طريق الكليتين .

واذا مدت مدة الانتصار على تناول المواد الدهنية الى اكثر من خمسة ايام ، اي ذلك الى ايام الاثنين والثلثاء ، وبالتالي ما يسمى بـ «تسم العنوسة» . ولهذا يشرع

برنامج الطعام ولكن يحسن تطبيق هذه التوجيهات ، يجب السير على القواعد التالية : ١ - الاستغناء عن تناول السكر في الايام التي يقتصر فيها على تناول المواد الغذائية والتشوية . ويستغنى هنا عن السكر بمادة السكرين كما يفعل الصابون بمرضى السكر كما ان ٢ - افلا صنف وتجمع ما ، ليس الجسم خلال ذلك . وهو ما يلاحظه الجسد . يبعد في هذه الحالة الى تقليل كميات الملح التي تستعمل عادة في الطعام .

وتعود فائدة هذا النظام الغذائي الى ان السمنة الى الموائل التالية : لا يستعمل الجسم القليل . باختزان المواد الدهنية التي يتناولها خلال الايام

القصبة التي يقتصر فيها على تناول المواد الدهنية والتشوية وازدياد وزنه بذلك . لان المواد الزلالية تحتاج الى شئ من المواد التشوية في تقريظها يوما

في المواد التشوية لا يجري تناولها خلال القصبة ايام التشوية ، لا يحصل في الحالة هذه ان تخزن للمعدة في الجسم . فها يقوم الجسم بتحويل المواد الدهنية الفائضة عن حاجته الى استينون يقادر الجسم بعدها عن طريق الكليتين .

واذا مدت مدة الانتصار على تناول المواد الدهنية الى اكثر من خمسة ايام ، اي ذلك الى ايام الاثنين والثلثاء ، وبالتالي ما يسمى بـ «تسم العنوسة» . ولهذا يشرع

برنامج الطعام ولكن يحسن تطبيق هذه التوجيهات ، يجب السير على القواعد التالية : ١ - الاستغناء عن تناول السكر في الايام التي يقتصر فيها على تناول المواد الغذائية والتشوية . ويستغنى هنا عن السكر بمادة السكرين كما يفعل الصابون بمرضى السكر كما ان ٢ - افلا صنف وتجمع ما ، ليس الجسم خلال ذلك . وهو ما يلاحظه الجسد . يبعد في هذه الحالة الى تقليل كميات الملح التي تستعمل عادة في الطعام .

وتعود فائدة هذا النظام الغذائي الى ان السمنة الى الموائل التالية : لا يستعمل الجسم القليل . باختزان المواد الدهنية التي يتناولها خلال الايام

القصبة التي يقتصر فيها على تناول المواد الدهنية والتشوية وازدياد وزنه بذلك . لان المواد الزلالية تحتاج الى شئ من المواد التشوية في تقريظها يوما

في المواد التشوية لا يجري تناولها خلال القصبة ايام التشوية ، لا يحصل في الحالة هذه ان تخزن للمعدة في الجسم . فها يقوم الجسم بتحويل المواد الدهنية الفائضة عن حاجته الى استينون يقادر الجسم بعدها عن طريق الكليتين .

واذا مدت مدة الانتصار على تناول المواد الدهنية الى اكثر من خمسة ايام ، اي ذلك الى ايام الاثنين والثلثاء ، وبالتالي ما يسمى بـ «تسم العنوسة» . ولهذا يشرع

برنامج الطعام ولكن يحسن تطبيق هذه التوجيهات ، يجب السير على القواعد التالية : ١ - الاستغناء عن تناول السكر في الايام التي يقتصر فيها على تناول المواد الغذائية والتشوية . ويستغنى هنا عن السكر بمادة السكرين كما يفعل الصابون بمرضى السكر كما ان ٢ - افلا صنف وتجمع ما ، ليس الجسم خلال ذلك . وهو ما يلاحظه الجسد . يبعد في هذه الحالة الى تقليل كميات الملح التي تستعمل عادة في الطعام .

وتعود فائدة هذا النظام الغذائي الى ان السمنة الى الموائل التالية : لا يستعمل الجسم القليل . باختزان المواد الدهنية التي يتناولها خلال الايام

القصبة التي يقتصر فيها على تناول المواد الدهنية والتشوية وازدياد وزنه بذلك . لان المواد الزلالية تحتاج الى شئ من المواد التشوية في تقريظها يوما

في المواد التشوية لا يجري تناولها خلال القصبة ايام التشوية ، لا يحصل في الحالة هذه ان تخزن للمعدة في الجسم . فها يقوم الجسم بتحويل المواد الدهنية الفائضة عن حاجته الى استينون يقادر الجسم بعدها عن طريق الكليتين .

واذا مدت مدة الانتصار على تناول المواد الدهنية الى اكثر من خمسة ايام ، اي ذلك الى ايام الاثنين والثلثاء ، وبالتالي ما يسمى بـ «تسم العنوسة» . ولهذا يشرع

برنامج الطعام ولكن يحسن تطبيق هذه التوجيهات ، يجب السير على القواعد التالية : ١ - الاستغناء عن تناول السكر في الايام التي يقتصر فيها على تناول المواد الغذائية والتشوية . ويستغنى هنا عن السكر بمادة السكرين كما يفعل الصابون بمرضى السكر كما ان ٢ - افلا صنف وتجمع ما ، ليس الجسم خلال ذلك . وهو ما يلاحظه الجسد . يبعد في هذه الحالة الى تقليل كميات الملح التي تستعمل عادة في الطعام .

وتعود فائدة هذا النظام الغذائي الى ان السمنة الى الموائل التالية : لا يستعمل الجسم القليل . باختزان المواد الدهنية التي يتناولها خلال الايام

القصبة التي يقتصر فيها على تناول المواد الدهنية والتشوية وازدياد وزنه بذلك . لان المواد الزلالية تحتاج الى شئ من المواد التشوية في تقريظها يوما

في المواد التشوية لا يجري تناولها خلال القصبة ايام التشوية ، لا يحصل في الحالة هذه ان تخزن للمعدة في الجسم . فها يقوم الجسم بتحويل المواد الدهنية الفائضة عن حاجته الى استينون يقادر الجسم بعدها عن طريق الكليتين .

واذا مدت مدة الانتصار على تناول المواد الدهنية الى اكثر من خمسة ايام ، اي ذلك الى ايام الاثنين والثلثاء ، وبالتالي ما يسمى بـ «تسم العنوسة» . ولهذا يشرع

برنامج الطعام ولكن يحسن تطبيق هذه التوجيهات ، يجب السير على القواعد التالية : ١ - الاستغناء عن تناول السكر في الايام التي يقتصر فيها على تناول المواد الغذائية والتشوية . ويستغنى هنا عن السكر بمادة السكرين كما يفعل الصابون بمرضى السكر كما ان ٢ - افلا صنف وتجمع ما ، ليس الجسم خلال ذلك . وهو ما يلاحظه الجسد . يبعد في هذه الحالة الى تقليل كميات الملح التي تستعمل عادة في الطعام .

وتعود فائدة هذا النظام الغذائي الى ان السمنة الى الموائل التالية : لا يستعمل الجسم القليل . باختزان المواد الدهنية التي يتناولها خلال الايام

القصبة التي يقتصر فيها على تناول المواد الدهنية والتشوية وازدياد وزنه بذلك . لان المواد الزلالية تحتاج الى شئ من المواد التشوية في تقريظها يوما

في المواد التشوية لا يجري تناولها خلال القصبة ايام التشوية ، لا يحصل في الحالة هذه ان تخزن للمعدة في الجسم . فها يقوم الجسم بتحويل المواد الدهنية الفائضة عن حاجته الى استينون يقادر الجسم بعدها عن طريق الكليتين .

حقائق عن السرطان (١)

السرطان مرض المستقبل رغم تقدم الطب

السرطان كلمة اطلقت على مجموعة من الامراض تشترك بصفات عديدة أبرزها ان الخلايا الطبيعية لقضوا ما في الجسم بدلا من ان تواصل القيام بوظيفتها وتكاثرها وفق نظام محدد فانها تتكاثر بسرعة بدون نظام وتكون تورما يزداد حجمه بالتفجؤ

والفرق بين الورم السليم والورم الخبيث ان الاول تتكاثر خلاياه وتتم وتكن يبقى في غلافه

يمنعه من الانتشار ونضرب مثلا على ذلك التؤلول - اي

التؤلول - اما الورم الخبيث او السرطان فانه غير محاط

بغلاف في نمو في جميع الاتجاهات وكثيرا ما تنبثق منه

خيوط قوية من الخلايا بشكل يشبه الخيوان المسمى بالسرطان

ولو اقتصر الامر على ازدياد حجم الورم واتساع اذرعها لان الامر

ولامكن واستناد المرض منه بسهولة باستصاله جراحيا

او تخريبه بالاشعة ولكن للعضلة الكثير ان الخلايا التي اخذت

بالتكاثر لا تكتفي بتخريب العضو او جزء منه بل تتشرب

عبر الاوعية الدموية والليمفية الى نواح مختلفة من الجسم تنشر فيها وتنشأ الانتقالات الورمية

فيلت الزمام لذلك من يسه الطبيب المعالج ويقلد الامسل

بشفاء مرضه .

السرطان هو مرض المستقبل كما يلاحظه

والسبب مرضي الخبيث ، فقد اصبح السبب في البلاد المتقدمة يسيب اكتشافا

وتقوم الجراحة من الامراض النادرة لذا

يجتر من امراض الزمان الماضي ، السرطان فهو مرض المستقبل لان تقدم

وسائل المعالجة لأمراض الخبيثة

الآخر سيوفر الناس من الموت بها

يقتلوا في السن ويوموت عدد اكبر منهم بالسرطان .

ومن بين بيلان مات بغيره

تعددت اسباب الموت واحده

السرطان هو القاتل الثاني في البلاد

المتقدمة بعد امراض القلب والاضحية

وهو المسؤول عن وفاة واحد من كل ستة

يولدون في الولايات المتحدة وفي انكلترا

ويشير اخر ان نسبة الوفيات في تلك

البلاد سبب السرطان ، اما في البلاد

المتخلفة اقتصاديا وسببها كسادا

فان السرطان يزداد في البلدان النامية

في تزايد الامراض السنية

والسبب ان معظم الناس يموتون

بالامراض الحادة والعدوية والتهابات

الاعضاء وسوء التغذية والادوية قبل ان

يلتقوا السن المتقدمة التي ترتفع فيها

نسبة الامراض المتقدمة عام ١٩٥٧

٧٥٠ ألف امريكي - ٢٢٨ ألف - منهم

رجال ٢٢٨ ألف منهم نساء وترون ان

لا فرق يذكر في عدد الامراض بين

النساء والرجال الا ان الفرق ٢٥٠

بالنسبة من الصغار الرجال يشكون بعد

الأمراض الخبيثة بينما يشكو من النساء

٢٨ بالمئة واثبات نسبة السرطان في ازدياد

مفردا يسيب تشخيص الجوع ، فقد كانت

نسبة الشفاء من سرطان الكبد والكلى

عام ١٩٤٠ ٣٥ بالمئة بينما أصبحت

عام ١٩٥١ ٣٣ بالمئة ولا شك انها

اخذت اكثر في السنين الاخيرة .

هذه الامراض التي اوردتها من

الولايات المتحدة واتنا ان تلك في بلادنا

مع السلف اصحابات يمكن الركون الى

محتها .

الاسباب :

اما الاسباب التي تجعل بعض الخلايا

السوية تتورم فتعجز الى حد كبير .

ولكن يحسن تطبيق هذه التوجيهات ، يجب السير على القواعد التالية : ١ - الاستغناء عن تناول السكر في الايام التي يقتصر فيها على تناول المواد الغذائية والتشوية . ويستغنى هنا عن السكر بمادة السكرين كما يفعل الصابون بمرضى السكر كما ان ٢ - افلا صنف وتجمع ما ، ليس الجسم خلال ذلك . وهو ما يلاحظه الجسد . يبعد في هذه الحالة الى تقليل كميات الملح التي تستعمل عادة في الطعام .

وتعود فائدة هذا النظام الغذائي الى ان السمنة الى الموائل التالية : لا يستعمل الجسم القليل . باختزان المواد الدهنية التي يتناولها خلال الايام

القصبة التي يقتصر فيها على تناول المواد الدهنية والتشوية وازدياد وزنه بذلك . لان المواد الزلالية تحتاج الى شئ من المواد التشوية في تقريظها يوما

في المواد التشوية لا يجري تناولها خلال القصبة ايام التشوية ، لا يحصل في الحالة هذه ان تخزن للمعدة في الجسم . فها يقوم الجسم بتحويل المواد الدهنية الفائضة عن حاجته الى استينون يقادر الجسم بعدها عن طريق الكليتين .

واذا مدت مدة الانتصار على تناول المواد الدهنية الى اكثر من خمسة ايام ، اي ذلك الى ايام الاثنين والثلثاء ، وبالتالي ما يسمى بـ «تسم العنوسة» . ولهذا يشرع

برنامج الطعام ولكن يحسن تطبيق هذه التوجيهات ، يجب السير على القواعد التالية : ١ - الاستغناء عن تناول السكر في الايام التي يقتصر فيها على تناول المواد الغذائية والتشوية . ويستغنى هنا عن السكر بمادة السكرين كما يفعل الصابون بمرضى السكر كما ان ٢ - افلا صنف وتجمع ما ، ليس الجسم خلال ذلك . وهو ما يلاحظه الجسد . يبعد في هذه الحالة الى تقليل كميات الملح التي تستعمل عادة في الطعام .

وتعود فائدة هذا النظام الغذائي الى ان السمنة الى الموائل التالية : لا يستعمل الجسم القليل . باختزان المواد الدهنية التي يتناولها خلال الايام

القصبة التي يقتصر فيها على تناول المواد الدهنية والتشوية وازدياد وزنه بذلك . لان المواد الزلالية تحتاج الى شئ من المواد التشوية في تقريظها يوما

في المواد التشوية لا يجري تناولها خلال القصبة ايام التشوية ، لا يحصل في الحالة هذه ان تخزن للمعدة في الجسم . فها يقوم الجسم بتحويل المواد الدهنية الفائضة عن حاجته الى استينون يقادر الجسم بعدها عن طريق الكليتين .

واذا مدت مدة الانتصار على تناول المواد الدهنية الى اكثر من خمسة ايام ، اي ذلك الى ايام الاثنين والثلثاء ، وبالتالي ما يسمى بـ «تسم العنوسة» . ولهذا يشرع

برنامج الطعام ولكن يحسن تطبيق هذه التوجيهات ، يجب السير على القواعد التالية : ١ - الاستغناء عن تناول السكر في الايام التي يقتصر فيها على تناول المواد الغذائية والتشوية . ويستغنى هنا عن السكر بمادة السكرين كما يفعل الصابون بمرضى السكر كما ان ٢ - افلا صنف وتجمع ما ، ليس الجسم خلال ذلك . وهو ما يلاحظه الجسد . يبعد في هذه الحالة الى تقليل كميات الملح التي تستعمل عادة في الطعام .

وتعود فائدة هذا النظام الغذائي الى ان السمنة الى الموائل التالية : لا يستعمل الجسم القليل . باختزان المواد الدهنية التي يتناولها خلال الايام

القصبة التي يقتصر فيها على تناول المواد الدهنية والتشوية وازدياد وزنه بذلك . لان المواد الزلالية تحتاج الى شئ من المواد التشوية في تقريظها يوما

في المواد التشوية لا يجري تناولها خلال القصبة ايام التشوية ، لا يحصل في الحالة هذه ان تخزن للمعدة في الجسم . فها يقوم الجسم بتحويل المواد الدهنية الفائضة عن حاجته الى استينون يقادر الجسم بعدها عن طريق الكليتين .

واذا مدت مدة الانتصار على تناول المواد الدهنية الى اكثر من خمسة ايام ، اي ذلك الى ايام الاثنين والثلثاء ، وبالتالي ما يسمى بـ «تسم العنوسة» . ولهذا يشرع

برنامج الطعام ولكن يحسن تطبيق هذه التوجيهات ، يجب السير على القواعد التالية : ١ - الاستغناء عن تناول السكر في الايام التي يقتصر فيها على تناول المواد الغذائية والتشوية . ويستغنى هنا عن السكر بمادة السكرين كما يفعل الصابون بمرضى السكر كما ان ٢ - افلا صنف وتجمع ما ، ليس الجسم خلال ذلك . وهو ما يلاحظه الجسد . يبعد في هذه الحالة الى تقليل كميات الملح التي تستعمل عادة في الطعام .

وتعود فائدة هذا النظام الغذائي الى ان السمنة الى الموائل التالية : لا يستعمل الجسم القليل . باختزان المواد الدهنية التي يتناولها خلال الايام

القصبة التي يقتصر فيها على تناول المواد الدهنية والتشوية وازدياد وزنه بذلك . لان المواد الزلالية تحتاج الى شئ من المواد التشوية في تقريظها يوما

في المواد التشوية لا يجري تناولها خلال القصبة ايام التشوية ، لا يحصل في الحالة هذه ان تخزن للمعدة في الجسم . فها يقوم الجسم بتحويل المواد الدهنية الفائضة عن حاجته الى استينون يقادر الجسم بعدها عن طريق الكليتين .

واذا مدت مدة الانتصار على تناول المواد الدهنية الى اكثر من خمسة ايام ، اي ذلك الى ايام الاثنين والثلثاء ، وبالتالي ما يسمى بـ «تسم العنوسة» . ولهذا يشرع

برنامج الطعام ولكن يحسن تطبيق هذه التوجيهات ، يجب السير على القواعد التالية : ١ - الاستغناء عن تناول السكر في الايام التي يقتصر فيها على تناول المواد الغذائية والتشوية . ويستغنى هنا عن السكر بمادة السكرين كما يفعل الصابون بمرضى السكر كما ان ٢ - افلا صنف وتجمع ما ، ليس الجسم خلال ذلك . وهو ما يلاحظه الجسد . يبعد في هذه الحالة الى تقليل كميات الملح التي تستعمل عادة في الطعام .

وتعود فائدة هذا النظام الغذائي الى ان السمنة الى الموائل التالية : لا يستعمل الجسم القليل . باختزان المواد الدهنية التي يتناولها خلال الايام

القصبة التي يقتصر فيها على تناول المواد الدهنية والتشوية وازدياد وزنه بذلك . لان المواد الزلالية تحتاج الى شئ من المواد التشوية في تقريظها يوما

في المواد التشوية لا يجري تناولها خلال القصبة ايام التشوية ، لا يحصل في الحالة هذه ان تخزن للمعدة في الجسم . فها يقوم الجسم بتحويل المواد الدهنية الفائضة عن حاجته الى استينون يقادر الجسم بعدها عن طريق الكليتين .

واذا مدت مدة الانتصار على تناول المواد الدهنية الى اكثر من خمسة ايام ، اي ذلك الى ايام الاثنين والثلثاء ، وبالتالي ما يسمى بـ «تسم العنوسة» . ولهذا يشرع

برنامج الطعام ولكن يحسن تطبيق هذه التوجيهات ، يجب السير على القواعد التالية : ١ - الاستغناء عن تناول السكر في الايام التي يقتصر فيها على تناول المواد الغذائية والتشوية . ويستغنى هنا عن السكر بمادة السكرين كما يفعل الصابون بمرضى السكر كما ان ٢ - افلا صنف وتجمع ما ، ليس الجسم خلال ذلك . وهو ما يلاحظه الجسد . يبعد في هذه الحالة الى تقليل كم

